

LIMA, VIERNES 28 DE FEBRERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21311 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

BENEFICIOS DE LA COMIDA ORIENTAL GRATIS

BUSES DE TRANSPORTE SON SAUNAS

Pasajeros están expuestos a los peligrosos golpes de calor

IMPACTO pág. 3

CUATRO MUERTOS DEJARON TRES ATAQUES DE SICARIOS EN VARIOS PUNTOS DE LA CAPITAL

CRÍMENES IMPARABLES Y MINISTRO NO SE VA

- ASESINARON A BALAZOS A TAXISTA EN LA PUERTA DE SU CASA Y COLECTIVERO CON SU PASAJERO FUERON ACRIBILLADOS EN LA AVENIDA AREQUIPA

- MINISTRO DEL INTERIOR JUAN JOSÉ SANTIVÁÑEZ SE AFERRA AL CARGO Y DICE **"NO VOY A RENUNCIAR"**

EN SURCO, UN HOMBRE BAJÓ DE UN TAXI PARA ENTRAR A SU DOMICILIO Y LE DISPARAN

José Elías Perales Ore TAXISTA ASESINADO

Sebastián Panduro Chávez (24) PASAJERO

Ludwin Grimaldo Acosta Larico COLECTIVERO ASESINADO

PÁGS. 2 y 6

...nó 1-0 a Tolima y clasificó a la ...uiente fase en la Libertadores

...ELGAR RUGIÓ ...N CASA

CRACK pág. 14

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.66 Venta: S/3.69

CAMBIO DE EURO Compra: S/3.88 Venta: S/3.91



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree usted que Alianza Lima eliminará a Deportes Iquique y avanzará en la Copa Libertadores?

SÍ 61% — NO 39%

Responde en www.ojo.pe

¿Debido a las deficiencias se debe postergar otra vez la apertura del nuevo aeropuerto Jorge Chávez?

X TWITTER

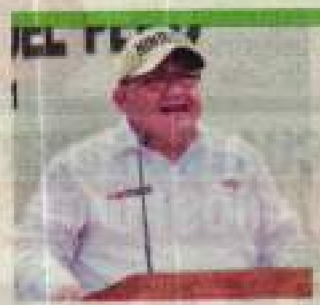
JORGE DEL CASTILLO
Expremier de Alan García
X @JorgeDCG

"Perú debe utilizar el 'Plan Vuelta a la Patria' para el retorno de venezolanos a su país. Estados Unidos remitió dos vuelos directos. Un vuelo desde Guantánamo y de allí vía Honduras a Caracas. Ecuador también lo hizo".

LA CRUDA REALIDAD

PELIGROSOS GOLPES DE CALOR

Las altas temperaturas ya no son un problema que solo se presenta por el día, ahora también es posible sentir calor por las noches, lo que impide dormir bien y por ello disfrutar de un buen descanso. Quién no se ha despertado a la medianoche y se ha metido a la ducha para poder refrescarse y seguir durmiendo. Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrografía del Perú (Senamhi), durante la noche los termómetros marcaron valores por encima de lo normal, es así que se registraron 21 grados en Jesús María y el Callao, y la tendencia continuará hasta marzo. Durante el día la situación es peor, en especial en el transporte público, donde la sensación térmica llega a superar los 30 grados, poniendo en riesgo la salud de los pasajeros, quienes están expuestos a sufrir golpes de calor. Como no es posible evitar trasladarnos en buses, cúster o combis, hay que tomar precauciones, como usar prendas de vestir frescas, estar bien hidratados y tener algún elemento para darse aire.



DIJO QUE NO SE RINDE EN LA LUCHA CONTRA LA DELINCUENCIA

MINISTRO JUAN SANTIVÁÑEZ SE AFERRA A SU CARGO

Pese a los pésimos resultados de su gestión en materia de seguridad ciudadana, el ministro del Interior, Juan Santiváñez, descartó ayer renunciar al cargo. "No me estoy dando por vencido en el trabajo de la Policía Nacional", señaló desde el Congreso, donde también defendió el pago de 10 mil soles a su vocero, el coronel PNP (r) Carlos López Aedo. Y aunque muchas veces defendió a la Policía, se mostró de acuerdo en declararla en emergencia para poder equipararla mejor.

CON 50 PARTIDOS Y HASTA 10 MIL CANDIDATOS

Elecciones 2026 serán una locura

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Las próximas Elecciones Generales 2026 serán como una feria. Es que unos 50 partidos políticos y 10 mil candidatos podrían participar en los comicios para elegir a un nuevo gobierno y nuevo Congreso para el periodo 2026-2031, afirmó el presidente del Jurado Nacional de Elecciones (JNE), Roberto Burneo.

"El reto es muy grande, no solo para el sistema electoral, sino para el ciudadano. Con 50 partidos, es un gran reto, y alrededor de más de 10 mil candidatos. Nosotros, como sistema electoral, vamos a buscar siempre la mejora continua del marco normativo", declaró en RPP.

Detalló que actualmente hay 42 partidos registrados y habilitados para participar en los comicios, mientras que otros 32 están en proceso de inscripción, aunque estimó que solo 8 de estos lograrán completar todos los requisitos en el plazo estipulado.

ojo al dato

También se elegirá a los representantes peruanos ante el Parlamento Andino, que son cinco.

TAREA. En las elecciones planteadas para el domingo 12 de abril de 2026, los peruanos elegiremos al presidente y vicepresidentes de la República. Es decir, al sucesor o sucesora de Dina Boluarte.

Además se elegirán a 190 congresistas (60 senadores y 130 diputados) en 27 distritos electorales (24 departamentos, la Provincia de Lima, la Provincia Constitucional del Callao y los peruanos residentes en el extranjero).

Para ingresar al Congreso, los partidos deben alcanzar el 5 % de votos a nivel nacional o ganar al menos siete escaños en el Congreso. Si no es así, perderán su inscripción.



▪ Presidente del JNE admite que es un gran reto.



PROBLEMAS JUDICIALES DE DINA SIGUEN CRECIENDO

Los problemas judiciales de la presidenta Dina Boluarte, quien ayer destacó el crecimiento del empleo, siguen creciendo. Juristas y políticos informaron haber ampliado la denuncia en su contra presentada ante la Corte Penal Internacional (CPI) por las muertes en las protestas contra su gobierno.



FOTO: OJO

Cillóniz se cae por Odebrecht



▪ Cillóniz admitió que representa legalmente a dos empresas de Odebrecht.

Un revuelo se vivió en el Partido Popular Cristiano (PPC), pues Fernando Cillóniz no va más como precandidato presidencial tras reconocer que está vinculado a Odebrecht. "Yo represento legalmente a dos empresas de Odebrecht", admitió en Willax, y a las horas el partido suspendió su militancia y precandidatura.

OJOS&OÍDOS

DÓLAR. Ayer el dólar cerró a 3.66 soles, la cotización más baja de los últimos 16 meses. Especialistas dan varias explicaciones, pero destacan las acciones del presidente de Estados Unidos, Donald Trump.

UY. El parlamentario Carlos Anderson denunció que en el Congreso existirían "trabajadores fantasmas", pues figuran en planilla y no estarían físicamente en el Parlamento. También dijo que la Oficina de Comunicaciones tiene como 100 empleados y no se sabe qué hacen.

PLAZO. La presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, y cuatro jueces supremos tienen plazo hasta el 12 de marzo para hacer sus descargos ante la Junta Nacional de Justicia por una presunta falta grave al haber invocado una ley que ya no existe en un fallo.

RESPALDO. "Ningún juez o jueza puede ser sancionado por el criterio aplicado en las decisiones jurisdiccionales. De lo contrario, ello implicaría una abierta injerencia en sus funciones", advirtieron ayer dos asociaciones de juezas, en respaldo a Janet Tello y otros magistrados.



REPORTAN MÁS DE 50 ATENCIONES Y LOS PRINCIPALES AFECTADOS SON NIÑOS Y ADULTOS MAYORES

Cuidado con golpes de calor en buses



▪ Altas temperaturas afectan a pasajeros de buses de transporte público, como el Metropolitano.

▪ Síntomas van desde dolor de cabeza, mareos hasta perder el conocimiento.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Las altas temperaturas superiores a 30°C, que vienen registrando Lima y el Callao, han provocado un incremento de casos de golpes de calor, especialmente en unidades de transporte y la vía pública.

Así lo dieron a conocer especialistas del Servicio de Transporte Asistido de Emergencias (STAE) de EsSalud, que han reportado más de 50 atenciones en esta temporada de verano, siendo los adultos mayores y niños los más afectados.

Asimismo, estimaron que los casos podrían superar los 1200 al año, por lo que aconsejaron aprender a prevenir e identificar estas emergencias, así como a actuar frente a ellas.

36 GRADOS
Celsius ha sido la máxima sensación térmica que se ha registrado en Lima.

ALERTA. Los principales síntomas de un golpe de calor, según la doctora Susan Ortega, emergencista de STAE-EsSalud, son mareos, dolor de cabeza, pulso acelerado y respiración agitada. "En casos graves, la persona puede convulsionar, desmayarse o perder el conocimiento", señaló.

Por ello, para evitar esta afección a la salud, recomendó incluir "pausas de hidratación", que consiste en tomar un vaso de agua cada 30 minutos cuando se esté expuesto al calor.

"La hidratación diaria es esencial, con un consumo de al menos 2.5 litros de agua. Además, se deben incluir frutas hidratantes como melón, papaya, pepino dulce, naranja y piña", añadió.

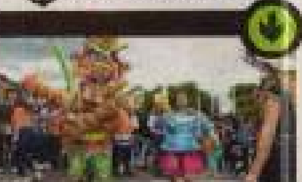
Además, si está ante una persona que sufre golpe de calor, debe colocar toallas húmedas con agua fresca en zonas como la nuca, cuello, frente y espalda; rociar agua sobre el cuerpo o envolverlo en una toalla mojada, y darle agua pura o con electrolitos al afectado.

OLAS. El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) señaló que la ola de calor continúa en distritos céntricos de la capital. "Cercado de Lima, Breña, Jesús María, Pueblo Libre, Lince, San Isidro y San Borja reportaron sexto día cálido consecutivo", detalló.

Las temperaturas bordean o superan los 30 grados y este escenario está asociado a las condiciones cálidas del mar y al ingreso de vientos del norte.

ojo al dato
Los especialistas instan a la población a protegerse del sol usando bloqueador, ropa de algodón y sombreros.





TURISTAS GOZAN DEL CARNAVAL CAJAMARQUINO

El Carnaval de Cajamarca es una de las celebraciones más esperadas del año, lo que se refleja en el aumento de búsquedas de espacios en la plataforma Airbnb en 200 %. En promedio, cada grupo se quedaría aproximadamente ocho días, aprovechando al máximo la festividad.



LIMPIAN PUNTOS CRÍTICOS DEL RÍO RÍMAC

La crecida del río Rímac ha generado preocupación en la capital, por lo que la Autoridad Nacional del Agua (ANA) ha desplegado maquinaria para descolmatar las riberas. A la fecha, se ha limpiado el 67 % de puntos críticos. La población exige al Gobierno trabajos preventivos que eviten tragedias.



LLUVIAS CONTINUARÁN HASTA ESTE DOMINGO 2 DE MARZO

ALERTAN DE HUAICOS EN YAUYOS Y HUAROCHIRÍ

El Senamhi emitió una alerta roja en la sierra de Lima, debido al riesgo de huaicos y deslizamientos en Huarochirí y Yauyos, producto de las intensas lluvias y la saturación del suelo.
Según el especialista Fernando Rivas, este aviso se basa en el análisis de las lluvias acumuladas, el pronóstico a corto plazo y el mapa de susceptibilidad ante deslizamientos.
Se prevé lluvias hasta el domingo 2 de marzo, por lo que la entidad pidió a los municipios seguir con las labores de prevención. Ante la posibilidad de huaicos, las autoridades recomiendan no transitar por quebradas ni zonas inestables, seguir las indicaciones de Defensa Civil, mantenerse informado a través de los canales oficiales del Senamhi y evitar cruzar ríos y quebradas activad





NEGOCIOS FACTURAN CON EL "NO ACEPTO". Varios negocios peruanos vienen "facturando" gracias al video de la denominada "novia fugitiva de Bagua", que se convirtió en viral al no casarse y decir "Perdónenme todos, no acepto". Y es que, inspirados en este curioso hecho, que quedó grabado, son varios los restaurantes, bares o centros de diversos rubros los que ofrecen promociones y ofertas especiales.

LAS ENAMORAN PARA QUITARLES SU DINERO

Estafadores se burlan de mujeres

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Las estafas amorosas siguen en aumento y ya suman 8 denuncias solo en enero de 2025, según el sistema de denuncias policiales. Los cibercriminales se aprovechan de los sentimientos para engañar a sus víctimas y obtener beneficios económicos.

La modalidad más común que emplean es el catfishing, donde los estafadores crean perfiles falsos en redes sociales o apps de citas. Fingen ser personas atractivas o exitosas para ganarse la confianza de sus víctimas.

Con promesas de amor o matrimonio, los delincuentes inventan historias trágicas para pedir dinero. Alegan estar enfermos, en la cárcel o en misiones militares lejos del país.

Otra táctica es el supuesto envío de regalos costosos. Piden a la víctima que pague los gastos de envío o impuestos para recibir paquetes que nunca llegan.

También recurren a historias de inversiones lucrativas o herencias millonarias para convencer a sus víctimas de enviar dinero con la promesa de recibir una fortuna después.

Aunque menos peligrosa, la modalidad del kittenfishing también afecta a las víctimas. En este caso, las personas exageran sus cualidades o apariencia para atraer citas.



• Fingen amar y las engañan.

• Emplean perfiles falsos para captar a sus víctimas.

ojo al dato

Si eres víctima de una estafa amorosa, denuncia en la comisaría más cercana o a través de la página web de la Policía Nacional.

CUIDADO. Las autoridades recomiendan no enviar dinero a desconocidos ni compartir información personal con personas que solo se conocen por internet.

Si alguien pide dinero con excusas como enfermedades, accidentes o trámites de aduanas, es probable que se trate de una estafa.

Es importante revisar las fotos y los datos del perfil, hacer videollamadas y buscar a la persona en redes sociales antes de confiar.

La psicóloga especialista en relaciones interpersonales, María del Pilar Gómez, explicó que estas estafas afectan gravemente la salud emocional de las víctimas.

"Muchas veces las personas que caen en este tipo de engaños están atravesando momentos de soledad o vulnerabilidad emocional, lo que las hace más propensas a confiar en desconocidos que les brindan atención y afecto", señaló la especialista.

Además, advirtió que el impacto psicológico puede ser devastador. "No solo pierden dinero, sino también la confianza en los demás, lo que puede desencadenar ansiedad, depresión y dificultad para establecer nuevas relaciones", agregó.





• Los casos han aumentado en San Martín y Loreto.

UNOS 5 MIL MENORES AFECTADOS

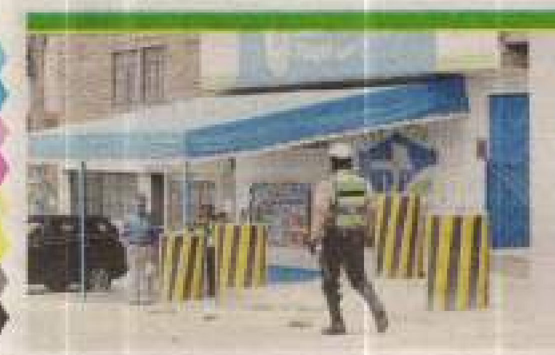
Dengue afecta más a niños y hay baja vacunación

La proliferación del dengue, a través de la picadura del mosquito Aedes aegypti, sigue imparable a nivel nacional. Según el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC-Perú), hasta quincena de febrero, se han reportado 13 mil 763 casos de esta enfermedad, entre confirmados y probables, y aunque la cifra es menor a la registrada el año pasado, preocupa que la mayoría de contagios se presente en la población infantil. En total, 5 mil 138 niños y adolescentes han sido afectados por este mal, lo que representa más del 36 % de los casos totales. De ellos, el grupo etario mayoritario tiene de 0 a 11 años.

Hay más pacientes con dengue en las regiones San Martín, Loreto y Piura, en dos de ellas se viene llevando a cabo un plan piloto de vacunación contra el dengue en adolescentes de 10 a 16 años. Desde noviembre, en que se puso en marcha la inmunización, hasta la fecha, se ha vacunado solo al 47 % de la población meta (222,750) con la primera dosis. En Ucayali y Tumbes, departamentos que también participan, la cobertura es baja.



• Campaña de vacunación está dirigida a los adolescentes de 10 a 16 años.



ALGUNAS INSTITUCIONES REPORTAN DENUNCIAS GRAVES POR COBRO DE CUPOS

PREOCUPADOS POR AMENAZAS Y EXTORSIONES EN COLEGIOS

Giannina Miranda, de la Asociación de Promotores de Educación Inicial, expresó su preocupación por las extorsiones en colegios privados y públicos en el Perú, las cuales presentan demandas de "cupos", que van desde los S/ 10 mil a S/ 40 mil.

Esta situación ha generado un clima de temor entre directores y promotores educativos, quienes incluso han reportado denuncias graves, como la colocación de bombas y granadas en las puertas de las instituciones.

Aunque oficialmente se han presentado 69 denuncias ante la Policía Nacional, se estima que más de 400 colegios están siendo extorsionados, lo que indica que "el problema es más amplio de lo que se está reportando", refirió Miranda. El 40 % de estos colegios en Lima son las principales víctimas, así como las instituciones ubicadas en el norte del paí

PIURA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CAYÓ CON DINERO CAMUFLADO EN SU ABDOMEN

"Momia" llevaba 30 mil dólares

Cuando pretendían trasladar cerca de 30 mil dólares y más de tres mil soles a Ecuador, dos personas, una de ellas con el dinero camuflado en su abdomen, bajo la modalidad de "canguro" o "momia", fueron detenidas en el distrito de Suyo, provincia de Ayabaca.

Iban en la camioneta de placa BWK-086, marca Toyota, negra. Henry Midar Ruíz Contreras (24) manejaba con destino a Macará, Ecuador. El copiloto César Vicente Huayán Guerra (45) se puso nervioso al ver a los policías.

MOMIA. En el registro personal, la Policía encontró en el abdomen de César Huayán los fajos de billetes de dólares y soles. En total, trasladaba 29 mil 200 dólares y 3 mil 317 soles.

Este quedó detenido por encontrarse inmerso en el presunto delito de lavado de activos. La Policía incautó el dinero y la camioneta.

ojo al dato

Agentes antidrogas capturaron en 2014 a César Huayán con tres kilos de marihuana en la ciudad de Chiclayo.



• César Huayán tiene antecedentes por droga.

AREQUIPA

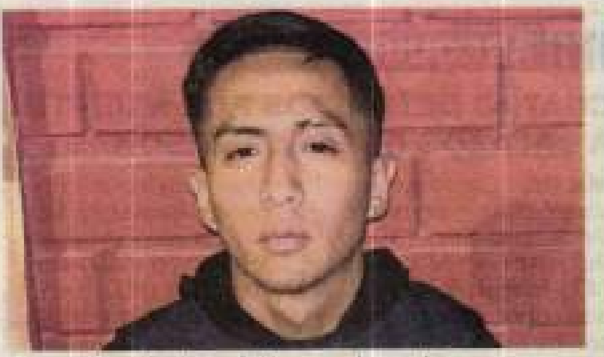
CUATRO DETENIDOS POR MUERTE A BALAZOS DE TRES PERSONAS

MAJES. Celso Ávalos Valer (52), Fernando Velásquez Mita (39) y Rufa Alférez Márquez (47) fueron intervenidos como sospechosos de la muerte a balazos de tres personas y haber dejado heridas a otras cuatro en un terreno judicializado, en el distrito de Majes. Luego cayó Claudio Núñez Tito (42). Fernando Pérez Almanza y Julián Merma Ccahuana, de Cusco, son dos de los tres fallecidos.





CIERRAN WEBS PIRATAS. Un total de 128 sitios web piratas, que retransmitían partidos de la Liga 1 del fútbol peruano sin la autorización correspondiente, infringiendo la legislación de derecho de autor, fueron bloqueados por el Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi), a través de las empresas proveedoras del servicio de acceso a internet en el Perú.

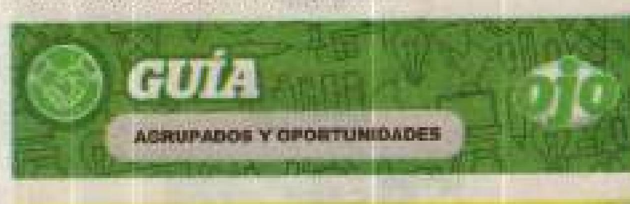


▪ Reventó explosivo y dejó mensaje escrito.

SERÍA DE BANDA DEL "MONSTRUO"

"Papucho" atacó colegio y policías lo capturan

Tras un nuevo atentado contra un colegio particular en Comas, cayó un sujeto que había detonado el artefacto explosivo. Detectives Contra el Crimen Organizado detuvieron a Cristopher Steven Castro García (25), "Papucho", presunto miembro de la banda "Los Nenes Malos", tras detonar el explosivo en la puerta de ingreso del colegio privado Monserrate, ubicado en la intersección de las calles 13 y 21 de la urbanización Carabayllo. "Papucho" había dejado un mensaje escrito que decía "pagas porque pagas, son 'El Monstruo', no juegues, este es mi barrio fino". Se trata del segundo atentado contra el mismo plantel.

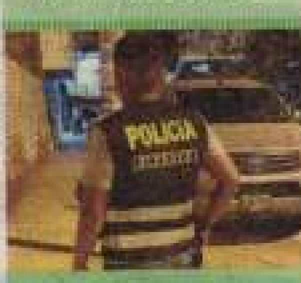


AL GRANO



MÁS ASESINATOS EN ROBO Y POR SICARIOS

El trabajador de una empresa de transporte interprovincial fue asesinado a tiros por resistirse a un robo, en San Luis. En la madrugada, otro hombre murió baleado cerca de una losa deportiva de San Juan de Miraflores. Y en Villa María del Triunfo, dos varones perdieron la vida acribillados a balazos.



EN PERSECUCIÓN ATRAPAN A "ROBACARROS"

Jeansel Ugarte Huerta (20), "Chato", integrante de "Los Malditos de Villa", fue detenido tras una persecución en Villa María del Triunfo por agentes de la Diprove. En el operativo se recuperó una moto robada, así como un auto y una camioneta robados minutos antes a un padre de familia y su hija.

SURCO, CERCADO DE LIMA Y SAN MARTÍN DE PORRES

Cuatro muertos en ola de crímenes

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cuando acababa de bajar de un taxi y estaba a punto de abrir la puerta del edificio en el que había alquilado un departamento, un hombre fue atacado de 15 balazos por un sicario que era secundado por dos cómplices.

Ocurrió a la una de la madrugada de ayer en el pasaje 1 de la urbanización Villa El Contador, en el distrito de Surco. La víctima corrió, pero murió en el parque de la misma vía. Las cámaras de seguridad grabaron el homicidio y los rostros de los pistoleros que huyeron en un carro.

Estas serán clave para identificar y capturar al asesino y sus cómplices.

DOS. Y un pistolero de una mafia de extorsionadores asesinó a balazos a un taxista colectivero y en el feroz ataque también mató a su pasajero, en el Cercado de Lima.

El pistolero, que se movilizaba en una moto, aprovechó que un Toyota, color negro, se detuvo debido a la luz roja del semáforo, y acribilló al conductor, el expolicía Ludwin Grimaldo Acosta Larico (39).

El pasajero Sebastián Panduro Chávez (24), que iba en el asiento posterior, falleció en el acto.

El tiroteo ocurrió en el cruce de la avenida Arequipa con el jirón Emilio Fernández, a pocas cuadras del Paseo de Aguas.

OTRO. Y un taxista y padre de familia también fue asesinado a balazos, a pocos metros de su casa, en San Martín de Porres.

A las 6:30 de la mañana, un sicario atacó a José Elías Perales Oré (56) en prolongación Zarumilla. Según testigos, los asesinos por encargo habrían esperado a su víctima, quien al ver en peligro su vida intentó huir pero cayó herido mortalmente.

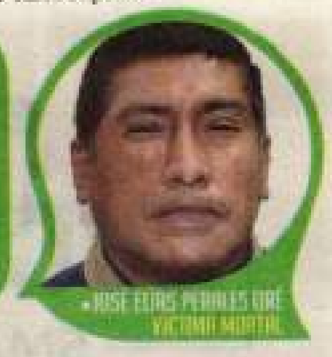
Peritos de Criminalística encontraron cinco casquillos de bala en la escena del crimen. La Policía trata de establecer el móvil de este y los demás homicidios.



▪ Ola imparable de asesinatos en la capital.

ojo al dato

Erick Moreno Hernández, "Monstruo", cabecilla de sicarios y extorsionadores de Lima Norte, sigue con paradero desconocido, pero la Policía dijo ayer que pronto caerá.



▪ JOSÉ ELÍAS PERALES ORÉ
VÍCTIMA MORTAL



GANÓ EL PREMIO A "REVELACIÓN DEL AÑO" EN LOS TIKTOK AWARDS 2025

"El Chico de las Noticias" da la hora

▪ Cristhian Palomino graba desde un set que él mismo ha implementado en su vivienda.

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

"Pasa la voz", es la frase que usa Cristhian Palomino Martínez, conocido como "El Chico de las Noticias", al cierre de cada uno de los videos informativos que publica en la red social TikTok. Tres palabras de rápida recordación con las que invita a sus 3.9 millones de seguidores a que compartan sus videos, pero que tienen un profundo significado para él, un comunicador y actor con tartamudez.



▪ "Pasa la voz" es su sello en cada video que graba.

"Es chévere que 'pasa la voz' sea más recordable incluso que mi nombre o 'El Chico de las Noticias,' y que una persona con tartamudez pueda decir esa frase, o sea (que se pueda) pasar lo que yo digo a pesar de que no sea perfecto", expresó a **OJO** en una entrevista en la que dejó notar, sin preocuparse, esa dificultad que afecta la fluidez y el ritmo en su habla.

Esta condición, lejos de amilanarlo, lo impulsó a superarse desde niño, cuando, a pesar de que le costaba el doble, se lanzaba a exponer, recitar y realizar las actividades que más le gustaban. Esa terquedad por enfrentar desafíos la mantiene hasta ahora, convertido en un reconocido creador de contenido cuyo reciente gran logro ha sido ganar la categoría "Revelación del año" en los TikTok Awards 2025, realizado en México.

"Es una recompensa linda para la plataforma, pero también para seguir creciendo y seguir sumando a esta comunidad de creadores de Perú", refirió sobre este premio, que también le ha permitido generar inspiración en personas con su misma u otra condición. "Si tienes una dificultad no es imposible poder alzar tu voz. Yo tengo una dificultad para hablar, es cierto, pero hay formas, hay caminos, y ahora TikTok, Instagram o Facebook te dan una oportunidad de expresarte", añadió.

ojo al dato

El creador de contenidos volverá pronto al teatro Julieta con una obra de comedia en la que participará la artista Sonia Oquendo.

PROYECTO. "El Chico de las Noticias" tiene su origen en la pandemia, una época oscura como la describe Cristhian, en la que perdió a seis familiares cercanos y tuvo que abandonar los sueños que empezaba a construir mientras enseñaba actuación y dirigía al elenco de teatro de la Universidad de San Martín de Porres, su alma máter.

Empezar de cero no era nuevo para él. Lo aprendió de su familia cuando enfrentó una crisis económica en los noventa y tuvo que migrar por dos años a Argentina, país donde vendió juguetes en los semáforos junto a sus padres. Sin embargo, no fue fácil resurgir en pleno encierro, pero encontró una forma de hacerlo: informando a través de TikTok. "Un día hablé sobre el toque de queda y fue viral", contó.



▪ Su personaje favorito, desde la infancia, es Mickey.

Desde ese primer video no paró de contar noticias con su propio estilo y, al cabo de unos meses, se autodenominó "El Chico de las Noticias". Su comunidad ha crecido gracias a su constancia y esfuerzo, lo que ha ido de la mano con la evolución de su canal, que hoy también brinda apoyo a casos sociales.

Cristhian espera seguir cumpliendo sus sueños, entre ellos, hacer que el Perú resalte en el extranjero con un contenido en redes sociales comprometido y responsable, y crear una escuela para actores con alguna dificultad.

6 AÑOS
tenía cuando su familia migró a Argentina, donde años después estudió actuación.

50 POR CIENTO
De lo que ingresa a su canal por publicidad lo destina a casos de ayuda social.

32 AÑOS
Tiene Christian, quien es comunicador de la U. San Martín de Porres y vive en El Agustino.

PIDEN QUE ANULE NORMA DISCRIMINATORIA

Milei con roche por discapacitados

AGENCIAS OJO
redacción@prensmart.pe

El Gobierno de Javier Milei otorgó a personas con distintos grados de discapacidad los términos "idiotas", "imbéciles" y "débiles mentales", medida que ha sido rechazada por diversas organizaciones de derechos humanos.

La Agencia Nacional de Discapacidad, dependiente del Ministerio de Salud, recuperó estos términos y los clasificó con grados como "profundo", "moderado" o "leve", como requisito para quienes perciben pensiones no contributivas.

RANGOS. Los "idiotas" serían quienes no leen ni escriben, no atienden sus necesidades básicas y no pueden subsistir solos. En tanto, el "imbécil" sería aquel que no lee ni escribe y atiende sus necesidades elementales. El "débil mental profundo" y el "débil mental leve" ya tienen más habilidades.

Siete organizaciones argentinas de derechos humanos, como la Asociación Civil por la Igualdad y la Justicia (ACIJ) y el Centro de Estudios Legales y Sociales (CELS) interpusieron un reclamo en el que solicitan la derogación urgente de la norma "por violar los derechos de las personas con discapacidad". "Atenta de modo flagrante contra la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad", alertaron.

ojo al dato

Las organizaciones rechazan que el propio Estado recurra a estos discursos discriminatorios, cuando debe ser el primero en combatirlos.

ARGENTINA



CHILE

MUJER MURIÓ POR APAGÓN MASIVO

SANTIAGO. La Fiscalía chilena abrió una investigación por la muerte de una paciente electrodependiente durante el apagón masivo que afectó varias horas a gran parte del país. Mencionó que "fue pocos minutos después" del corte de energía. Inicialmente se decía que tres pacientes murieron en estas circunstancias, pero el gobierno admitió un solo caso, el de una mujer que dependía de un aparato eléctrico.

ITALIA

PAPA FRANCISCO CUMPLE DOS SEMANAS HOSPITALIZADO

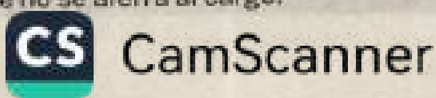
ROMA. Tras pasar una noche tranquila, el papa Francisco "se ha despertado, ha desayunado y está siguiendo su terapia y se le han hecho también otras pruebas", informó ayer el Vaticano sobre la salud del pontífice que lleva dos semanas hospitalizado en Roma por sus problemas bronco-pulmonares. "Francisco ha podido sentarse en el sillón de su habitación en el décimo piso del (hospital) Gemelli, siempre bajo oxigenoterapia, y su estado de ánimo "sigue siendo bueno", explicaron las fuentes.

INFÓRMATE MÁS EN:
WWW.OJO.PE

COLOMBIA

VICEPRESIDENTA DENUNCIA QUE SU VIDA Y LA DE SU FAMILIA ESTÁN EN PELIGRO

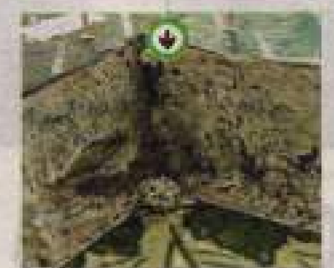
BOGOTÁ. A pocas horas de que el presidente Gustavo Petro anuncie cambio de ministros, la vicepresidenta y ministra de la Igualdad, Francia Márquez, denunció que su vida y la de su familia corren peligro por las denuncias sobre corrupción que ha hecho y por "señalar lo que está mal". "No me han atacado con argumentos, sino con amenazas contra mi vida y la de mi familia. Aún así, no me callarán, porque el cambio que prometimos no será frenado por el miedo", expresó Márquez, al afirmar que no se aferra al cargo.



HORROR EN PARÍS. La estudiante estadounidense Mia McQuillin es acusada de arrojar a su bebé recién nacida desde la ventana de un hotel de París. La jovencita se encontraba ayer en libertad bajo custodia policial y en una unidad de cuidados especiales. Fue detenida en su habitación del segundo piso del hotel Ibis Styles.



ESPAÑA



QUESO CON MOHO ES DELICIOSO Y CURATIVO

➡Madurado durante meses en las cuevas de los Picos de Europa, el queso de Cabrales, originario de Asturias, España, que tiene moho medicinal, y que se prepara con leche fresca de vaca, oveja y cabra es un manjar muy cotizado. Una pieza de dos kilos y medio se vendió a 30 mil dólares en una subasta.

PANAMÁ



ISLA QUE SE HUNDE ACOGE A MIGRANTES

➡La isla de Gardi Sugdub, que corre el peligro de hundirse por la subida del nivel del mar, acoge ahora a migrantes, en su mayoría venezolanos, en su camino de regreso hacia Sudamérica. "Ya lo dimos todo intentando entrar (a Estados Unidos), declaró a EFE el venezolano Darwin Zambrano.

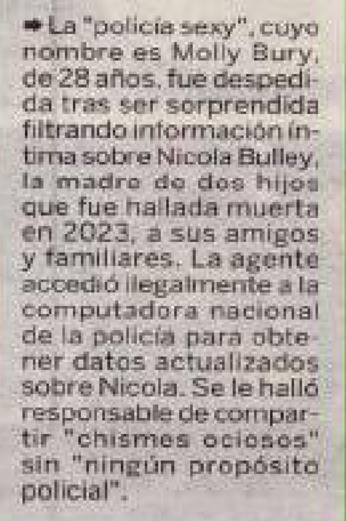




MÉXICO

JUEZA PROHÍBE MALTRATAR A LOS TOROS EN LAS CORRIDAS

➡La jueza mexicana Sandra de Jesús Zúñiga concedió un amparo a la asociación civil "Todas y Todos por Amor a los Toros", prohibiendo el uso de instrumentos que causen daño físico o psicológico a los toros durante las corridas. Prohíbe el uso de puntillas, pinches, puyas o picas, muletas y cualquier otro que pueda ocasionar daño al animal. La alcaldía Benito Juárez acatará el fallo hasta que este quede consentido por un tribunal superior.



"POLICÍA SEXY" PIERDE SU TRABAJO POR CHISMOSA

INGLATERRA

➡La "policía sexy", cuyo nombre es Molly Bury, de 28 años, fue despedida tras ser sorprendida filtrando información íntima sobre Nicola Bulley, la madre de dos hijos que fue hallada muerta en 2023, a sus amigos y familiares. La agente accedió ilegalmente a la computadora nacional de la policía para obtener datos actualizados sobre Nicola. Se le halló responsable de compartir "chismes ociosos" sin "ningún propósito policial".

BOLIVIA



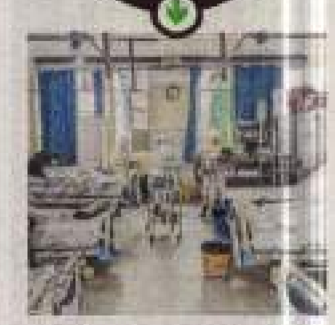


MUTILÓ GENITALES A SU ESPOSO

➡Una mujer fue condenada a 30 años de prisión por mutilar los genitales de su esposo Luis Fernando (54), y matarlo, en un poblado de Cochambamba. Dijo que era víctima de abusos y maltratos.

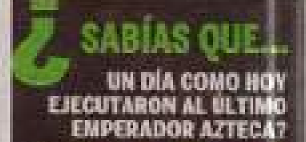


CONGO



NIÑOS MUEREN POR COMER MURCIÉLAGO

➡Una enfermedad desconocida ha causado la muerte de 53 personas en las últimas semanas en la República Democrática del Congo (África), confirmó la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las primeras víctimas fueron niños que comieron un murciélago y murieron 48 horas después. Hasta el 15 de febrero de 2025, se han notificado un total de 431 casos con 53 muertes.



¿SABÍAS QUE...

UN DÍA COMO HOY EJECUTARON AL ÚLTIMO EMPERADOR AZTECA?

EN MÉXICO, UN DÍA COMO HOY EN 1525, EL MILITAR ESPAÑOL HERNÁN CORTÉS HACE EJECUTAR A CUAUHTÉMOC, ÚLTIMO EMPERADOR AZTECA.

ojo con la salud 26
con el doctor Pérez-Albela

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

ojo

ATENCIÓN

Es importante destacar que la dieta oriental es una de las más ricas en magnesio, un mineral esencial para la salud.



A TENER EN CUENTA

Incorporar elementos de la comida oriental en la dieta diaria puede mejorar significativamente la calidad de vida y el bienestar general. Elaborar platos equilibrados con arroz integral, vegetales frescos, proteínas de alta biodisponibilidad y fermentados como el kimchi es una forma deliciosa y saludable de nutrir el cuerpo. Se recomienda evitar el exceso de sodio en salsas procesadas y optar por ingredientes naturales y frescos.



SABÍAS QUE...

La dieta oriental se basa en el consumo de alimentos naturales, minimizando los ultraprocesados y las grasas saturadas.

Se caracteriza por un alto consumo de vegetales, legumbres, algas, fermentos y cereales integrales, como el ajonjolí, que se adquiere en sacos, todos esenciales para una alimentación balanceada.

Diversos estudios han demostrado que esta dieta reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes tipo 2.







PILARES DE LA ALIMENTACIÓN ASIÁTICA

1 Cereales y granos integrales.

(como el arroz integral, quinua y ajonjolí).

Son una fuente principal de energía y fibra, favoreciendo la digestión y el control del peso. El arroz integral se prefiere sobre el blanco por su mayor contenido de nutrientes esenciales.



2 Proteínas.

Las legumbres, el tofu, el natto y el miso proporcionan proteínas vegetales esenciales.





3 Vegetales y algas.

(Como el pak choy, setas, nori, wakame).

Son ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales, fortaleciendo el sistema inmunitario y reduciendo la inflamación. Las algas, como el nori y el wakame, aportan yodo y otros



1 LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR CRUCÍFERAS — 14 FEB
2 FITOESTRÓGENOS: APOYO EN LA REGULACIÓN HORMONAL — FEB
3 ESTRATEGIAS PARA UNA ADECUADA DESINTOXICACIÓN — 21 FEB

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

REDUCE EL ESTRÉS OXIDATIVO, PROMUEVE LA SALUD DEL CORAZÓN Y FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO

A COMIDA ORIENTAL: .A DIETA MÁS QUILIBRADA

cina asiática ha ganado reconocimiento ial gracias a su equilibrio nutricional y sus icios para la salud. Con una base de dientes frescos y técnicas de cocción ables, esta dieta se ha vinculado a una r longevidad, energía y bienestar general.



COMPONENTES

Yodo. Fundamental para la producción de hormonas tiroideas y la regulación del metabolismo.

Omega-3 de microalgas. Alternativa vegetal beneficiosa para la salud cerebral y cardiovascular.

Clorofila. Con mayor presencia en la chlorella, ayuda a mejorar la oxigenación celular y la desintoxicación del cuerpo.

Proteínas vegetales. La espirulina contiene todos los aminoácidos esenciales, siendo una excelente opción para dietas vegetarianas y veganas. Se puede tomar una cucharadita al día en jugos o batidos.

Fucoidanos. Compuestos bioactivos presentes en algas pardas, con propiedades inmunomoduladoras y antioxidantes.

LÁMINA 5

5 LA COMIDA ORIENTAL: LA DIETA MÁS EQUILIBRADA 28 FEB
6 CÓMO TRATAR LA OBESIDAD INFANTIL 3 MAR
7 CUIDADO DE LOS PIES EN VERANO 7 MAR
8 ALIMENTOS PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO 10 MAR
9 LOS GERMINADOS: NUTREN Y DESINTOXICAN 14 MAR
10 ARTES ORIENTALES PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL 17 MAR

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Agama, GEC

VIAJES



TIPS PARA VIAJEROS SOLITARIOS QUE QUIEREN FOTOS PERFECTAS

Si viaja solo y quiere fotos perfectas, debe aprovechar la luz natural, buscar ángulos interesantes y capturar momentos espontáneos. Procure usar un trípode o pedir ayuda a alguien.

Ciudades fascinantes de Europa

EL VIEJO CONTINENTE, CON SU RICA HISTORIA Y CULTURA, OFRECE VIVENCIAS ÚNICAS

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Viajar a Europa es el sueño de muchos, y no es para menos. Su historia, arquitectura, gastronomía y paisajes pintorescos hacen que siempre haya algo nuevo por descubrir, sin importar la temporada. Desde sus monumentos emblemáticos hasta sus hermosas playas, cada ciudad ofrece una experiencia única, ideal para todo tipo de viajero.

En este artículo, los expertos de Me voy de viaje, agencia vacacional de Continental Travel, presentan una selección de las ciudades más fascinantes de Europa, sus principales atractivos y algunos consejos prácticos que le ayudarán a aprovechar al máximo su visita y ahorrar dinero en el proceso.

ROMA, ITALIA. La capital italiana está llena de historia. Los viajeros no deben perderse el Coliseo, el Foro Romano, el Monte Palatino y la Fontana di Trevi. El Panteón y la Piazza Navona también son esenciales para admirar la arquitectura romana.

BARCELONA, ESPAÑA. Esta ciudad es ideal para quienes buscan vibrante cultura. La Sagrada Familia, el Parque Güell y las casas de Gaudí son imperdibles. Además, la playa de la Barceloneta y las Ramblas ofrecen experiencias inolvidables.

ÁMSTERDAM, PAÍSES BAJOS. Conocida como la "Venecia del Norte", Ámsterdam es perfecta para recorrer en bicicleta por sus canales. La Casa de Ana Frank, el Museo Van Gogh y un paseo en barco por los canales son visitas imprescindibles.

LONDRES, REINO UNIDO. Ofrece una mezcla de historia y modernidad. Los viajeros deben recorrer el Big Ben, el Palacio de Buckingham, el cambio de guardia y la Torre de Londres para conocer la historia de la monarquía británica.



En esta temporada de vacaciones, es perfecto organizar un viaje para desconectar, relajarse y recargar energías para enfrentar nuevos desafíos.



1 ¿VIAJAR CON AGENCIA O SOLO? Una de las principales ventajas de reservar un tour a Europa es que el proveedor se encarga de toda la logística del viaje.

2 DE ENSUEÑO. Europa ofrece experiencias únicas en cada ciudad, ya sea para aventuras deportivas, descubrimiento histórico o inmersión cultural.

3 OFERTAS. Es importante buscar descuentos con tiempo para ahorrar. Me voy de viaje tiene paquetes desde $2,439 y ofertas en tours de 6 a 11 días.

ZONA ÍNTIMA

Higiene en la playa

La ginecóloga Liana Tineo, de Ladysoft, aconseja cuidar la zona íntima en verano usando ropa cómoda y transpirable, cambiándose rápidamente después de mojarse, mantenerse hidratada, practicar buena higiene y consultar al ginecólogo si hay molestias.



VACACIONES

Millennials vs. generación Z

Según la "Encuesta Work in Progress 2024" de Buk, los Millennials en Perú toman un promedio de 16 días de vacaciones al año, mientras que la Generación Z, la más joven en el ámbito laboral, disfruta de alrededor de 13 días.



BUENA CONEXIÓN Y LEJOS DEL RUIDO URBANO

Destinos ideales para trabajar remoto

Con el aumento de profesionales que optan por el trabajo remoto, muchos buscan destinos que combinen productividad y bienestar. En ese contexto KANGO, la primera plataforma de viajes sorpresa en Perú, destaca destinos como Cuzco, Arequipa, Jaén, Piura, Jauja y Tarapoto, con excelente infraestructura hotelera y conexión a internet estable para teletrabajar sin interrupciones.





2 PERSONAS

Smoothie de mango y yogur

INGREDIENTES:

1 taza de mango congelado
½ taza de yogur natural
½ taza de jugo de naranja
1 cucharadita de Splenda (al gusto)

PREPARACIÓN:

Se licúan todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Luego, se sirve en un vaso frío y se decora con trozos de mango o semillas de chía. ¡Listo para disfrutar de un smoothie delicioso y refrescante!

CRACK ojo

BLANQUIAZULES JUGARÁN CON TITULARES MAÑANA ANTE CRISTAL

ALIANZA NO SE GUARDA NADA

Pablo Lavandeira destaca trabajo de "Pipo" Gorosito

Que siga la fiesta. En Alianza quieren que la algarabía no se detenga y ahora tienen en la mira a Sporting Cristal. Luego de eliminar a Boca en la "Bombonera", los ánimos por La Victoria están por todo lo alto y esa dosis de moral la quiere aprovechar Néstor Gorosito. El técnico es de los que piensa que equipo que gana o clasifica no se cambia y por eso mañana ante los cerveceros presentará un once estelar.

El "Pipo" no reservará jugadores para el partido de Copa Libertadores ante Deportes Iquique y, salvo algunas ausencias por lesión, saldrá con lo mejor que tiene. El DT no quiere que se repita lo que pasó ante Juan Pablo II, que por salir a la cancha con un once alternativo puso en peligro el resultado. Del cuadro que viene de dar el "golpe" en Buenos Aires son fijos Guillermo Viscarra, Guillermo Enrique, Renzo Garcés, Carlos Zambrano, Miguel Trauco; Erick Noriega, Pablo Lavandeira y Eryc Castillo.

Pablo Cepellini y Kevin Quevedo, que terminaron lesionados, y Hernán Barcos, que empieza a sentir la seguidilla de partidos, serían los que no enfrentarían a los rimenses. Fernando Gaibor, Alan Cantero y Paolo Guerrero reemplazarían a los ausentes. Los íntimos entienden que tienen plantel para pelear en dos frentes, pero no quieren descuidar el torneo local jugándolo con suplentes.

LAVANDEIRA ELOGIA A GOROSITO

Si algo tiene Néstor Gorosito es que sabe llegar a los jugadores. El argentino se ganó al plantel aliancista y así lo hizo conocer Pablo Lavandeira. "El 'profe' es sencillo, cercano, estoy agradecido de tenerlo a lado, por eso al final del partido lo abracé. Él nos convenció que podíamos eliminar a Boca, nos dijo que éramos once contra once y que teníamos que creer en nosotros. Al final tuvo toda la razón", señaló el extremo.

El número 20 aliancista reconoció que con el "Pipo" juega en otra posición y eso también es mérito de su técnico. "Estoy jugando más de volante de marca que de creación y al comienzo yo no creía que pudiera hacerlo. Gorosito me convenció que podía, ahora me doy cuenta de que soy útil al equipo y cuando puedo me sumo al ataque. Algo parecido ocurrió con Noriega, cuando lo puso de seis todos dijeron este está loco y ahora Erick es el mejor en su puesto y no tiene techo", expresó el uruguayo nacionalizado peruano.

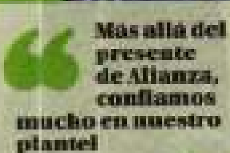
FIRMADOS

"Cubarsi, Balde y Gavi creo que juegan en el Barcelona más por necesidad que por confianza"



GERARD PIQUÉ
Ex jugador de España

"Riquelme, como dirigente, no me transmite nada. Tiene que dejar su ego y pensar más en Boca"



JOSÉ BASUALDO
Entrenador

"Más allá del presente de Alianza, confiamos mucho en nuestro plantel"



GUILLERMO FARRÉ
Técnico de Sporting Cristal

"Jamás vamos a pedir que se reprograme un partido, eso es deslealtad a la competencia"



MIGUEL RONDELLI
Técnico de Cusco FC

ROJINEGROS GANARON A TOLIMA Y SIGUEN EN LA COPA LIBERTADORES

Melgar también es grande y copero



• Cristian Bordacahar aseguró la clasificación con tiro desde los doce pasos.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Arequipa está de fiesta. En el Monumental de la UNSA el festejo fue a lo grande y solo faltó que el Misti se sume a la celebración. Melgar ganó 1-0 a Deportes Tolima y clasificó a la fase 3 de la Copa Libertadores con un global de 2-0.

Los rojinegros no lo tuvieron fácil ante un cuadro colombiano que durante gran parte del partido controló el juego, pero no lo transformó en goles. Como era de esperarse, los de Ibagué tomaron la iniciativa y llevaron peligro al arco de Carlos Cáceda que respondió con seguridad. Esta vez Kenji Cabrera fue bien referenciado y no brilló como la semana anterior y eso resintió el juego del cuadro dominó que prefirió el contragolpe.

ojo al dato

Ahora los rojinegros chocarán con Cerro Porteño y ya aseguraron la participación en la Copa Sudamericana.

Kevin Pérez a los 28' tuvo la más clara para los cafeteros, pero su remate fue controlado por el portero mistiano.

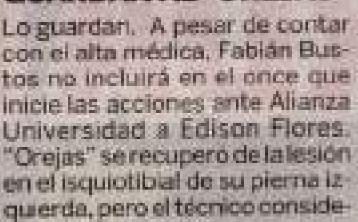
En el complemento Melgar tomó más protagonismo y Facundo Castro casi rompe la paridad, pero su remate de cabeza fue al cuerpo del arquero Cristopher Piermarín que despejó al córner.

La alegría de la noche llegaría a los 85'. Matías Lazo fue a buscar un tiro de esquina y el zaguero Anderson Angulo lo jaló dentro del área y el árbitro Carlos Benítez pitó penal. Cristian Bordacahar con potente disparo anotó y desató la fiesta.



SERÁ SUPLENTE

GUARDAN AL "OREJAS"



Lo guardan. A pesar de contar con el alta médica, Fabián Bustos no incluirá en el once que inicie las acciones ante Alianza Universidad a Edison Flores. "Orejas" se recuperó de la lesión en el isquiotibial de su pierna izquierda, pero el técnico considera que lo mejor es ir dosificando su regreso a las canchas. El mundialista saldrá en lista ante los huanuqueños y dependiendo cómo vaya el partido podría tener minutos. Como acompañante de Álex Valera continuará Diego Churín. La otra novedad es el ingreso de José Carabalí por Paolo Reyna como lateral volante por la izquierda.

LA COLUMNA DE
EL OJÓN
por: el calidoso

EL HINCHA ALIANCISTA PREPARA EL VIAJE A TIERRAS CHILENAS PARA ALENTAR A SU EQUIPO

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa, mi gentita, vengo más embalado que los hinchas blanquiazules planificando el viaje a Chile para acompañar a su equipo en su decisivo choque ante Deportes Iquique. El aficionado aliancista está entusiasmado luego de dejar en el camino a Boca Juniors en su casa y sueña con repetir el plato en tierras sureñas. Se espera más de dos mil fanáticos en el estadio Tierra de Campeones que lleva el nombre de Ramón Estay que dirigió a Alianza Lima en 1995. **¡CHEEEEESSSSSS!**

El que se frota las manos es el empresario de Erick Noriega. El "Samurái" la está rompiendo en Alianza y no hay día que no reciba llamadas preguntando por el futbolista. El hoy volante tiene contrato con los íntimos hasta 2027, pero en su contrato hay una cláusula que lo libera si llega una oferta y deja una cantidad en la caja aliancista. Es muy prematuro para hablar de posibles destinos, pero el futbolista y su mánager apuntan en grande y quieren llegar al balompié europeo. **¡OJITO, OJITO!**

Oscar Ibáñez entregará la lista de convocados para la selección el próximo viernes y es un hecho que en ella estarán los integrantes de la "vieja guardia" que trabajaron con el "Tigre" Gareca y con el mismo seleccionador que en ese tiempo era preparador de arqueros. La vuelta de André Carrillo es una de las novedades en la Blanquirroja para chocar con Bolivia y Venezuela. La "Culebra" es titular en Corinthians y viene de dar una asistencia en la Copa Libertadores. **¡HUUUMMMM!**

Juan Reynoso suena para ser técnico de Pumas de México. El "cabezón", que tiene buen cartel en tierras aztecas, reemplazaría a Gustavo Lema que dejó al equipo a media tabla con nueve fechas disputadas. Si el ex DT de la selección llega al cuadro universitario, se encontrará con Piero Quispe que con el anterior entrenador jugaba muy retrasado y su habilidad y desequilibrio no eran bien aprovechadas. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana regreso con más y mejor información. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



▪ Partido será por la Copa de Campeones.

MESSI JUGARÁ EN ESTADIO DE CRICKET

Lo llevan a otra cancha

Un escenario atípico albergará el próximo partido, por la Copa de Campeones de la Concacaf, que disputará el Inter de Miami de Lionel Messi. El modesto Cavalier Soccer Club, próximo rival del cuadro de la "Pulga", no cuenta con un estadio que cumpla con los requisitos mínimos que exige la competición y por ello les tocará migrar a un recinto más adecuado.

El escenario elegido por los jamaiquinos es el Sabina Park que es un estadio en el que se juega al cricket. El terreno de juego será adaptado para la práctica del fútbol y se espera un lleno de bandera. Esta será la segunda vez que el crack juegue en un campo de otro deporte. El 2017, con la selección albiceleste, el genio enfrentó y ganó a Brasil 1-0 en el Cricket Ground de Melbourne, Australia.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

PERDER CON ALIANZA LIMA LE COSTÓ EL PUESTO

Bajan el dedo a Gago

Fin de ciclo. El de hoy (6:00 p.m./ESPN) ante Rosario Central por la octava fecha del torneo Apertura, debe ser el último encuentro de Fernando Gago al frente de Boca Juniors. Quedar fuera de la Copa Libertadores ante Alianza Lima no se lo perdona nadie al técnico que tiene contrato hasta fin de temporada con opción a un año más.

A pesar de que Marcelo "Chelo" Delgado, brazo derecho del presidente xeneize, le dijo al DT que seguía en el puesto, el Consejo de Fútbol del club y Juan Román Riquelme ya le bajaron el dedo a un Gago que se siente con fuerzas para cambiar el rumbo del equipo. Para el "Topo Gigio" y sus asesores es imperdonable quedarse sin opciones a nivel internacional cuando se contrató todos los refuerzos que pidió el entrenador.

"Pintita", como se conoce a Gago, dirigirá ante los rosarinos porque Riquelme y su junta directiva quieren que la hinchada desfogue su bronca con el entrenador y no con las "cabezas" del club.

En los 23 encuentros, contando el de esta tarde, que estuvo al frente de Boca, el cuadro nunca jugó bien y no mostró identidad. Para reemplazar al estratega que llegó del Chiva de México suenan los nombres de Gabriel Heinze, Gerardo Martino, Guillermo Barros Schelotto, Gabriel Milito, José Pekerman y Luis Zubeldía. Hasta que se encuentre al sustituto ideal, Mariano Herrón, que dirige a reserva, será el que se siente en el banquillo pasada esta fecha.



▪ En Boca ya le buscan reemplazo a Gago.

ojo al dato

ADT Y Sport Boys empataron 2-2 en el inicio de la cuarta fecha del Apertura. Hoy (3:00 p.m.) D.Garcilaso vs Grau.

OJO | LIMA
VIERNES 28|02|2025
ojo



HAY QUÍMICA CON KARIME. El actor Jorge Guerra, quien encarna a "Jaimito" en "Al fondo hay sitio", comentó que hay buena química con Karime Scander, "Alessia Montalbán", y se verá en las escenas que grabaron en China.

▪Admite que streamer "Neutro" no le es indiferente.

Y DICE QUE MAGALY LE HACÍA BULLYING

Mayra ganaba 4 mil dólares como influencer

Mayra Goñi señaló en el programa "El flow" de radio La Zona que le incomodaba cuando Magaly Medina insinuaba que era "del cuento" al cuestionar cómo pagaba su departamento en Estados Unidos. "A los influencers en Estados Unidos les pagan bien, yo tenía esta tarjeta que se llama OTS y me daban 4 mil dólares semanales por postear dos historias del lugar que te indicaban", dijo.

Luego se pronunció sobre las críticas de la "Urraca". "Fue mucho bullying insinuando que soy del 'cuento' cuando no es así y si lo fuera, ten por seguro que lo diría, pero considero que tengo talento para cantar y ganarme el sustento actuando también", detalló.



▪Confesó que le molestaban los comentarios de Magaly.

PERO NO ENCUENTRA AL INDICADO

Gisela tiene ganas de enamorarse

La conductora Gisela Valcárcel comentó en sus redes sociales que le encantaría volver a enamorarse, pero no encuentra a la persona ideal. "Claro que me encantaría volver a enamorarme, pero es el caso que miro y miro, y creo que me la voy a pasar mirando", señaló la rubia, quien se ha vuelto más activa en las redes sociales.



Karla: Xiomy tiene aires de diva

CRITICA A "CHINITA" POR NO DECLARAR A LA PRENSA Y LA COMPARA CON YAHAIRA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La conductora de "Préndete", Karla Tarazona, comentó que Xiomy Kanashiro se hizo conocida por ser la pareja del futbolista Jefferson Farfán y le sugirió a la bailarina que sea "más humilde", pues señaló que estaría con poses de diva tras su ingreso a Panamericana Televisión.

"¿Qué sé de Xiomy? No la conozco. Recién me enteré quién era por el tema de Farfán, pero no sé quién es. Ayer estuvo aquí (en el programa "Préndete"), en una entrevista y le comenzaron a preguntar cosas. Me dicen que está con unos aires de diva, que no quiere declarar y que llamó a quejarse porque el reportero le hizo una pregunta incómoda", precisó Tarazona.

Luego, comparó a Xiomy con la salsera Yahaira Plasencia.

"Mira muy bien cómo has comenzado y por qué te hiciste conocida. Recuerda cuando la 'Yaha' inició su relación (con Farfán) y mírala ahora. Tú no sabes lo que va a suceder más adelante", agregó la conductora.

Por su parte, Rocío Miranda dijo que Xiomy Kanashiro está siendo mal asesorada por la forma cómo está actuando. "Creo que está mal asesorada, ella ha sido bailarina de Alma Bella, pero yo recién la conocí por el vóley. Luego la vi como bailarina, salió sobre su relación con Jefferson y se hizo mediática. Está mal asesorada, tiene que ser amable con la prensa y saber cómo responder", refirió Miranda.

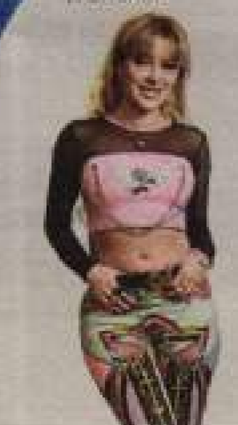
ojo al dato

Antes del "Día de los enamorados", Xiomy y Jefferson dieron por finalizada su "corta relación", aunque antes no la habían oficializado.

▪Tarazona espera que Xiomy cambie de actitud en el futuro.



Estas malas lenguas llegan con harto "chimi chimi"... La salsera **MIRELLA PAZ** comentó que su embarazo va muy bien y que está con muchos antojos de dulces, que le complace su novio... **JUAN ICHAZO**, expareja de la **"NENA" CUBILLAS**, negó que tenga una relación amorosa con la chica reality **MACARENA VÉLEZ**, tras haber sido captados juntitos... **ALEJANDRA BAIGORRIA** contó que guarda bajo siete llaves el diseño de su torta de matrimonio, pero adelantó que será grande y con detalles respecto a su relación con **SAID PALAO**... La actriz cómica **DAYANITA** comentó que ingresará al mundo de la música como cantante de salsa y se encuentra armando su propia orquesta, pues es uno de sus sueños... **LESLIE SHAW** estuvo ayer de cumpleaños y recibió unas flores de su novio **"EL PREFE"**... Nos vamos, nos vemos mañana.



"Rulito" lanzó su libro "Memorias de un cañonazo"

SU ESPOSA SONIA OQUENDO LO MOTIVÓ A ESCRIBIRLO Y DICE "ELLA ES EL AMOR DE MI VIDA"

CARLA CHEVEZ

Luis Ángel Pinasco presentó su libro autobiográfico "Memorias de un cañonazo", acompañado de su esposa Sonia Oquendo, con quien va a cumplir 50 años de casados el próximo año, sus hijos, nietos y personajes del espectáculo y el deporte.

"Me costó mucho hacer este libro porque cada vez que quería consultar algo ya no estaban, habían fallecido, el único que me queda es el 'cabezón' Vera Tudela. Este libro es una especie de autobiografía, cuento de mis inicios en Iquitos, de cómo comencé en la radio, de todo lo que pasé al llegar a Lima cuando tenía 19 años".

- Una anécdota que recuerdes...

Muchas, lo que pasa es que cuando uno llega a la televisión las mujeres empiezan a perseguirte.

- ¿Y tuviste que espantar a alguien?

Sí, a todo el mundo, no era fácil tampoco.

- Claro, porque ya tienes un matrimonio de casi 50 años

Voy a cumplir mis bodas de oro el próximo año junto con Sonia Oquendo, un récord mundial

- Más en este medio donde se ve tanta infidelidad

Sí, es terrible, pero yo me mantengo firme con Sonia, el amor de mi vida.

- ¿Cómo se hace para mantener una relación así?

Creo tener la fórmula. En discusiones, que siempre se presentan en un matrimonio, nunca usar malas palabras, porque cuando dices m..., ptm, car..., ahí se rompe algo y es imposible pegarlo. Esa es la fórmula que nos ha dado resultados en estos años.

ojo al dato

"Rulito" se demoró diez años en escribir su libro y fue su esposa e hijos quienes lo motivaron a hacerlo por ser una "institución de la televisión".



LUIS ÁNGEL Y SU ESPOSA SONIA



MAL DE SALUD POR MANGA GÁSTRICA

Shirley Cherres asustada



Shirley Cherres contó que su salud se está viendo afectada a consecuencia de la manga gástrica que se realizó hace seis años. "Me han hecho una endoscopía, la manga me está originando muchos problemas de salud y unos cirujanos bariátricos están viendo mi caso para que me puedan ayudar. Estoy asustada y nerviosa porque mi salud puede empeorar. Tengo miedo", sostuvo Cherres.



Escribir a: buscandoamor@prensmart.pe

AMIGABLE Y DIVERTIDO
Caballero de Los Olivos está interesado en conocer una chica soltera, de corazón sincero, para forma algo serio. No busca aventuras.
901 322 409

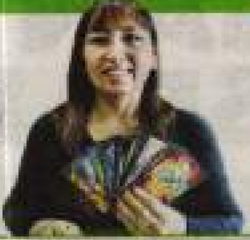
BUSCA AMOR REAL Y LEAL
Desea contactarse con una hermosa mujer, sin compromiso, que sea amorosa y respetuosa, para formar una linda relación.
975 628 947

EMPRESARIO SINCERO
Hombre maduro y con buenos valores ansía iniciar una relación con dama no mayor de 44 años, trabajadora y tierna.
940 584 142

ERMITAÑO DIVERTIDO
Comprensivo y amoroso quiere formar una relación con una muchacha sincera de 29 a 38 años. Que sea bonita y sin hijos.
944 483 337

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No insista en tener la razón en su entorno laboral cuando usted mismo sabe que está equivocado. Escuche los consejos de su pareja.

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Tendrá un acercamiento romántico con la pareja, y esto se prolongará durante todo el día con llamadas y detalles que llegan al corazón.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Deje de preocuparse por asuntos de terceros en el trabajo. Tiene otras presiones y no necesita tensiones suplementarias. Suerte.



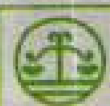
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Deberá ser cuidadoso con la confianza que deposita en ciertas personas en su entorno laboral. Asegúrese de sus intenciones con anticipación.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Le será más fácil manejar asuntos del hogar o de los hijos compartiendo las decisiones con su pareja. Discútalo con ella con calma.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Logrará grandes avances en la relación con sus compañeros de trabajo. Podrá apuntalar fuertemente la labor en equipo. Adelante.



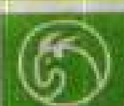
LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Concéntrese en el trabajo y deje de lado las distracciones. Hay puntos en los cuales está retrasado y no hay tiempo que perder.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
La mejor forma de obtener logros en lo profesional es esforzándose y dándole tiempo al tiempo. No se apresure. Duerma bien.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Jornada apropiada para alejar definitivamente de su entorno a ciertas personas que solo lo perjudican en el trabajo. No lo dude.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Es imposible aspirar a tener un ascenso en el trabajo si suele distraerse en asuntos sin importancia. Demuestre primero su capacidad.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Use la jornada de hoy para hacer un balance de su rendimiento laboral. Hágalo sin pasión para saber reconocer sus errores.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Hay actitudes de nuestra personalidad y de la de nuestra pareja que saben que son imposibles de cambiar. Deben acoplarse porque se aman.



Me dejó para cantar cumbia y buscará su "Paco Bazán"

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Daniel (31 años, Pueblo Libre). Doctora Magaly, estoy destrozado. Sonia, mi novia durante cinco años, con quien tenía planes de matrimonio, me dejó. ¿El motivo? Quiere ser cantante de cumbia y dice que nuestra relación es un obstáculo para su sueño.

Cuando la conocí era una amante del rock en español, el metal y el punk. Íbamos juntos a conciertos, compartíamos playlists. De repente, hace un año, todo cambió. Empezó a escuchar cumbia. Yo pensé que era solo un nuevo gusto musical, pero no imaginé que fuera el inicio de un cambio total en su vida.

Primero, llenó su celular con playlists de Corazón Serrano, Guinda y Centella. Traté de acompañarla en su nueva etapa. La llevé a conciertos, incluso aprendí a bailar un poco para que no se sintiera sola. Pero un día, de la nada, me dijo que nuestra relación la limitaba. Que ahora su vida estaba en la música y que los fines de semana estaría en presentaciones y eventos. Que no podía cargar con una relación.

Lo peor es que antes de terminar, bromeaba con que quería encontrar a su "Paco Bazán", como la cantante de Corazón Serrano, Susana Alvarado. Yo lo tomé como un chiste, pero ahora veo que lo decía en serio. Hace poco la vi en redes sociales. Publicó un video cantando en un evento.

Tiene carisma, es guapa y sé que logrará lo que quiere. Pero no puedo evitar preguntarme si realmente era necesario terminar conmigo. Yo hubiera entendido su carrera. ¿Cómo hago para superar esto?

ojo al consejo

Querido Daniel, sé que duele, pero debes aceptar que Sonia ha elegido su camino y tú mereces a alguien que te valore y quiera compartir su vida contigo. No te aferres a lo que fue. Enfócate en ti y en tus proyectos. Sal con amigos, descubre pasatiempos y, sobre todo, permite que el tiempo haga su trabajo. Pronto conocerás a alguien que comparta tus sueños.

CONSEJO SENTIMENTAL



CONSEJOS PARA UNA RELACIÓN SANA

La comunicación es clave: hablen con honestidad y sin miedo. Respeten su espacio individual. Una relación sana no significa estar juntos todo el tiempo. Aprendan a resolver conflictos sin gritos ni culpas, siempre con empatía.

¿CÓMO RESOLVER EL AUTOSABOTAJE?

Si siente que siempre busca problemas donde no los hay, podría estar saboteando su relación. Aprenda a reconocer sus patrones y trabaje en la confianza mutua. No deje que el pasado arruine un [illegible] lleno de posibilidad[illegible]

ALGUNOS TIPS PARA NOCHES DE CALOR

Para dormir cómodos en pareja, utilicen sábanas de algodón y ropa ligera. Coloquen un ventilador cerca e hidrátense bien antes de descansar. Asimismo, eviten el contacto excesivo para evitar [illegible]



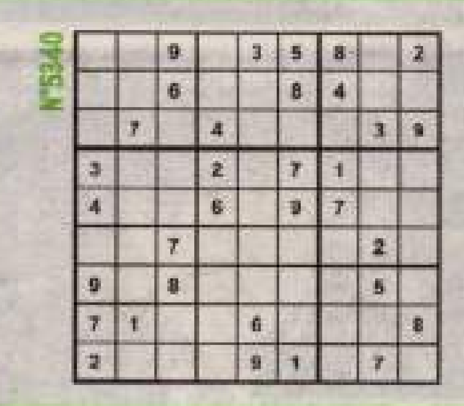
PUPILETRAS | 19

¿QUÉ SIGNIFICA?

DISONANCIA
Inarmonía o falta de concordancia entre elementos.
SINÓNIMOS: discordancia, contraste, desacuerdo.
ANTÓNIMOS: armonía, acuerdo, consonancia.

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.



N°5340

		9		3	5	8		2
		6			8	4		
	7		4				3	9
3			2		7	1		
4			6		9	7		
		7					2	
9		8					5	
7	1			6				8
2				9	1		7	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5339

5	3	1	2	4	9	7	8	6
8	4	2	6	5	7	3	1	9
9	7	6	1	3	8	4	5	2
4	9	8	5	2	1	6	3	7
2	5	3	7	6	4	1	9	8
6	1	7	8	9	3	2	4	5
3	2	4	9	8	6	5	7	1
7	8	5	4	1	2	9	6	3
1	6	9	3	7	5	8	2	4

PUPILETRAS

T N W V F N E G Q A L E N A C T U H M L E D K M
L Q T O O Ó V A Z U C A R C N Ó T N E M I P T E
W W X T R G E T I E C A N O N A O A O I X E B N
L N J S E A A F N V T V Í M M B R E Y C H R H T
R A L E M R V O X O L N L I A Q S L N O W B O A
R L S P O T Y I M H F P L N R L I W S T S I V C
O L E Y R S P I N O P D O O S D B P U O Q G A W
R O A R R E L W Y A J L B V A Y M A J W X N L O
T H M L U L Z R W O G G E L O K O P H A P E C I
N S W O O A R Y R N A R C H I C I Y C A D J H S
A L I Q S U L E O A L A E N U M H R X L C D Y A
L P T N C T G R B V C G D R T N O Z P C E A G L
I O L I A A A A L E Y V C Q O G S N P A C I R S
C X Z K N T H Z L Q O U P I M I E N T A P L M A
C A O O F W R G A J M N U E Z   M O S C A D A T
D F O E F E A C A A D R L B J C N J I A B Y E J

CLAVES DEL DÍA

TEMA: SABORES Y CONDIMENTOS

SAL
PIMIENTA
AJO
CÚRCUMA
COMINO
CANELA
ORÉGANO
ALBAHACA
JENGIBRE
LIMÓN
TOMILLO
LAUREL
PIMENTÓN
CURRY
NUEZ MOSCADA
ROMERO
CLAVO
MOSTAZA
MENTA
PAPRIKA
ACEITE
VINAGRE
SOYA
SALSA
ACELGA
CILANTRO
ANÍS
ESTRAGÓN
CEBOLLÍN
PESTO
MIEL
AZÚCAR

SOLUCIÓN PUPILETRAS

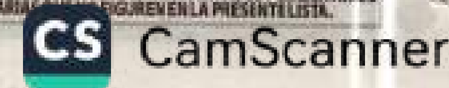
ojo
www.ojo.pe
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.

SOLUCIÓN ANTERIOR

GASOCR
RUTREE
UWOODY
PARTEE
TRANSFORMER SALVA PO
BRAVATAS BLUIS LAR
SASAVARO ALIIREOSD
FULLEROS TERNO ME
OMOASILO NTAAMON
RAN S P ERA
OOG PBALI JAB
ABO MIRLOT OIR
SIR ARALAT RNI
REIRSODAD SOL ED AG
EVA EBROHJENNIFER LO
SAONAUNOEBUR
CSNINEPSISI
NBIARTPATOTA
OORABAALOPEZ
JUGARLOSARO





REFRÁN: PÁJARO QUE COMIÓ, VOLÓ.

Significado: Una vez que se obtiene lo que se busca, la persona se va sin mirar atrás, dejando todo sin arrepentirse.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6545



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

VALOR NUTRICIONAL DEL ORÉGANO

➔ El orégano (Origanum vulgare) no solo aporta sabor a los alimentos, sino que tiene propiedades respaldadas por la ciencia. Su alto contenido de compuestos fenólicos, como el carvacrol y el timol, le confiere efectos antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios.

➔ Estudios han demostrado que su extracto puede ayudar a combatir bacterias como Escherichia coli y Staphylococcus aureus.

➔ Algunas investigaciones sugieren que sus propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias pueden ayudar a reducir el dolor menstrual, especialmente en infusión o aceite esencial diluido. Sin embargo, la evidencia aún es limitada.

➔ Su consumo en alimentos es seguro, pero dosis altas de aceite esencial pueden ser tóxicas para el hígado y el sistema digestivo. Además, no se recomienda en embarazadas en altas cantidades, ya que podría estimular contracciones uterinas. Como siempre, el equilibrio es clave.